



L'Educazione alimentare di Markas

L'Educazione alimentare Markas nasce con l'obiettivo di stimolare l'interesse e la conoscenza dei bambini nei confronti di una **sana e corretta alimentazione**. Le attività, la metodologia e le tecniche d'insegnamento sono il frutto di un innovativo progetto che ha visto il coinvolgimento di un **team di pedagogisti e nutrizionisti esperti**.

Il personaggio

Mina la cuochina è una bambina simpatica, creativa e curiosa che, insieme al suo amico **Lino il pentolino**, accompagna i bambini alla scoperta del mondo che ruota attorno al cibo. Mina e Lino sono i due inseparabili protagonisti dell'educazione alimentare di Markas. Il motto è **"imparare, divertendosi"** e con Mina e Lino il divertimento è assicurato: dalla scoperta dei macronutrienti alla piramide alimentare; dalle stagioni della frutta e della verdura alle buone maniere a tavola - le lezioni non sono mai noiose e affrontano sempre su nuovi e interessanti argomenti legati all'alimentazione.



Metodologia

L'approccio è molto pratico e interattivo. Si tratta di lezioni **ludico-didattiche** tenute da una **dietista esperta Markas**. Attraverso il gioco, l'esperienza e l'elaborazione dei contenuti, i bambini acquisiscono le nozioni senza dimenticarle. Le lezioni di educazione alimentare seguono una logica ludico-didattica strutturata su **5 aspetti fondamentali**:



Il contenuto delle lezioni **varia secondo l'età dei bambini** cui si rivolgono:

Infanzia: per i più piccoli vengono preferiti **giochi sensoriali**, in cui possono sperimentare con il gusto e con il tatto, poiché si tratta dei due **sensi** attraverso cui si sviluppa l'apprendimento a questa età.

I, II e III primaria: per i bambini della I, II e III primaria vengono proposti giochi divertenti basati sulla **competizione**.

IV e V primaria: per i bambini della IV e V primaria sono previsti **giochi a squadre**, per favorire l'apprendimento collettivo e i collegamenti interdisciplinari.

I, II e III secondaria per i più grandi sono previsti giochi dalle tematiche e modalità **più complesse**, per andare di pari passo con la loro crescita consapevole.

Materiale didattico: La classe viene dunque coinvolta in attività ludico-educative, che prevedono la consegna di **schede didattiche** da colorare o compilare e l'utilizzo di **poster colorati** che faranno spesso da base per i giochi da svolgere in classe assieme alla dietista. Questi vengono completati dai bambini stessi nel corso dei **giochi educativi**. In questo maniera i bambini sono **coinvolti attivamente** e partecipano in modo interattivo alla costruzione di qualcosa che poi rimane alla classe, sia per **abbellire l'aula** sia per **imprimere nella memoria** il contenuto, dato che lo possono visionare ogni volta che lo desiderano.

Attestato di partecipazione: Alla fine di ogni lezione i bambini ricevono un **diploma** per attestare la loro partecipazione, che possono conservare a casa come ricordo della lezione di educazione alimentare.

Gadget: Ai bambini vengono consegnati dei simpatici gadget collezionabili: le **calamite** di Mina la cuochina. Queste variano per ogni lezione e riprendono l'argomento che è stato trattato. Vengono inoltre consegnate delle schede per approfondire le varie tematiche, che i bambini possono usare per il ripasso a casa.



Modulo	Descrizione
<p>I Macro-nutrienti</p> 	<p>Obiettivo: Insegnare ai bambini a classificare gli alimenti per macronutrienti (proteine, lipidi, carboidrati).</p> <p>Come si sviluppa: La lezione inizia con la lettura di una storia, che varia per ciascuna fascia di età, attraverso la quale si introducono in maniera divertente ma educativa le funzioni dei macronutrienti. Ai bambini vengono poi consegnate delle schede di vari alimenti da colorare e/o ritagliare. Si spiega in maniera semplice e chiara che questi alimenti non sono tutti uguali, ma apportano diversi nutrienti all'organismo. Si passa quindi al gioco: i bambini devono completare il poster incollando gli alimenti nello spazio delle proteine, dei lipidi o dei carboidrati. La dietista Markas farà riferimento ai personaggi della storia per coinvolgere i bambini ed aiutarli nel gioco. Vengono infine consegnate delle schede didattiche per rielaborare i contenuti della lezione. Al termine della lezione la dietista Markas consegna a ciascun bambino un gadget ed il diploma di educazione alimentare.</p> <p>Utenza: Tutte le fasce di età (Infanzia; I, II, III primaria; IV e V primaria).</p> <p>Giochi di apprendimento e approccio metodologico diverso a seconda della fascia di età.</p> 
<p>La piramide alimentare</p> 	<p>Obiettivo: Insegnare ai bambini ad alimentarsi in maniera sana ed equilibrata, seguendo le frequenze di assunzione indicate dalla piramide alimentare.</p> <p>Come si sviluppa: La dietista Markas consegna ai bambini delle schede con delle piramidi alimentari incomplete che faranno da base per il gioco della "Tombola alimentare". La dietista estrae gli alimenti per completare la piramide alimentare, incollando man mano gli alimenti sul poster appeso in classe. Vincono a turno i bambini che completano la propria scheda. Poi, attraverso il poster completo, la dietista Markas spiega la piramide alimentare e la frequenza dell'assunzione degli alimenti. Segue la consegna delle schede didattiche per rielaborare gli argomenti della lezione. Al termine della lezione la dietista Markas consegna a ciascun bambino un gadget ed il diploma di educazione alimentare.</p> <p>Utenza: IV e V primaria.</p> 

La giornata alimentare



Obiettivo:

Insegnare ai bambini a **comporre in maniera equilibrata** una giornata dal punto di vista del contenuto dei pasti.

Come si sviluppa:

La lezione inizia con la lettura di una simpatica storia: Mina la cuochina va al mercato alla ricerca degli alimenti che saranno necessari per comporre il Menu della giornata alimentare. Ai bambini vengono poi consegnate le **schede** dei vari alimenti. Si spiega in maniera semplice e chiara che questi alimenti non vanno assunti in quantità infinite e si introduce il concetto di porzione. Segue il **gioco**: i bambini ritagliano le schede degli alimenti scegliendo per ciascuno la porzione giusta. Si passa insieme a comporre il **poster** e a creare il Menu della giornata alimentare. La dietista consegna poi le **schede didattiche** per rielaborare gli argomenti della lezione. Al termine della lezione la dietista Markas consegna a ciascun bambino un **gadget** ed il **diploma** di educazione alimentare.



Utenza: IV e V primaria.

Percorso della frutta



Obiettivo:

Insegnare ai bambini il concetto di **stagionalità** ed incentivare il consumo di adeguate quantità di frutta.

Come si sviluppa:

La lezione ha inizio con un gioco sensoriale attraverso la “**scatola dei sensi**”, dove i bambini vengono invitati a riconoscere alcuni frutti toccandoli e/o assaggiandoli. Man mano che i bambini riconoscono gli alimenti, la dietista ne spiega le caratteristiche. Si consegnano poi le schede degli alimenti da colorare e/o ritagliare. Con l’aiuto della dietista, i bambini completano il **poster** delle stagioni della frutta incollando i vari alimenti nelle quattro stagioni. Segue la consegna delle **schede didattiche** per rielaborare gli argomenti della lezione. Al termine della lezione la dietista Markas consegna a ciascun bambino un **gadget** ed il **diploma** di educazione alimentare.



Utenza: Tutte le fasce di età (**Infanzia; I, II, III primaria; IV e V primaria**).

Giochi di apprendimento e approccio metodologico diverso a seconda della fascia di età.

Percorso della verdura



Obiettivo:

Insegnare ai bambini il concetto di **stagionalità** ed incentivare il consumo di adeguate quantità di verdura.

Come si sviluppa:

La lezione ha inizio con un gioco sensoriale attraverso la “**scatola dei sensi**”, dove i bambini vengono invitati a riconoscere alcuni ortaggi toccandoli e/o assaggiandoli. Man mano che i bambini riconoscono gli alimenti, la dietista ne spiega le caratteristiche. Si consegnano poi le schede degli alimenti da colorare e/o ritagliare. Con l’aiuto della dietista, i bambini completano il poster delle stagioni della verdura incollando i vari alimenti nelle quattro stagioni. Segue la consegna delle **schede didattiche** per rielaborare gli argomenti della lezione. Al termine della lezione la dietista Markas consegna a ciascun bambino un **gadget** ed il **diploma** di educazione alimentare.



Utenza: Tutte le fasce di età (**Infanzia; I, II, III primaria; IV e V primaria**).

Giochi di apprendimento e approccio metodologico diverso a seconda della fascia di età.

Il laboratorio del gusto



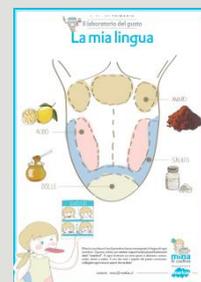
Obiettivo:

Insegnare ai bambini a riconoscere e distinguere i **quattro sapori** (dolce, salato, aspro, amaro)

Come si sviluppa:

La lezione ha inizio con un **gioco sensoriale** attraverso il quale i bambini devono riconoscere, assaggiandoli, sapori diversi. La dietista passa alla spiegazione della nozione di “ricettori” sulla lingua e della loro funzione. Si passa alla consegna di schede da colorare e/o ritagliare. Con l’aiuto della dietista, i bambini completano il poster incollando i vari alimenti accanto al sapore corrispondente. Segue la consegna delle **schede didattiche** per rielaborare gli argomenti della lezione. Al termine della lezione la dietista Markas consegna a ciascun bambino un **gadget** ed il **diploma** di educazione alimentare.

Utenza: **Infanzia; I, II, III primaria**



L'Italia e i prodotti regionali



Obiettivo:

Far conoscere ai bambini quali sono i **prodotti alimentari tipici** delle varie regioni d'Italia

Come si sviluppa:

I bambini vengono divisi in squadre per il **gioco**: i bambini sono invitati ad individuare i piatti della tradizione italiana seguendo gli indizi che la dietista Markas legge ad alta voce alla classe. Man mano che i prodotti alimentari vengono indovinati, i bambini completano il **poster** della cartina gastronomica d'Italia. La dietista spiega ai bambini i sapori e le tradizioni culinarie delle varie regioni. Segue la consegna delle **schede didattiche** per rielaborare gli argomenti della lezione. Al termine della lezione la dietista consegna a ciascun bambino un **gadget** ed il **diploma** di educazione alimentare.

Utenza: **IV e V primaria**



Il mondo a tavola



Obiettivo:

Far conoscere ai bambini gli ingredienti e i **piatti tipici delle cucine di altre nazioni e culture**.

Come si sviluppa:

I bambini vengono divisi in squadre per il **gioco**: i bambini sono invitati a individuare i piatti del mondo seguendo gli indizi che la dietista Markas legge ad alta voce alla classe. Man mano che i prodotti alimentari vengono indovinati, i bambini completano il **poster** della mappa gastronomica del mondo. La dietista spiega alla classe le differenze che esistono fra le varie tradizioni culturali/culinarie nel mondo. Segue la consegna delle **schede didattiche** per rielaborare gli argomenti della lezione. Al termine della lezione la dietista Markas consegna a ciascun bambino un **gadget** ed il **diploma** di educazione alimentare.

Utenza: **IV e V primaria**



Le buone maniere a tavola



Obiettivo:

Far conoscere ai bambini, in modo simpatico e giocoso, le regole del **bon-ton a tavola**.

Come si sviluppa:

La lezione viene introdotta da una simpatica **storia** di Mina la cuochina che ha degli ospiti a cena. Si passa poi al **gioco**: i bambini sono invitati ad aiutare Mina ad apparecchiare la tavola per farle fare una bella figura con gli ospiti! Per l'occasione, la dietista predispone uno spazio con tutto il necessario per apparecchiare la tavola. Seguono le regole del bon-ton. Per insegnarle in maniera divertente, la dietista Markas legge alla classe la **“Filastrocca delle buone maniere”**. Segue la consegna delle **schede didattiche** per rielaborare gli argomenti della lezione. Al termine, la dietista consegna a ciascun bambino un **gadget** ed il **diploma**.

Utenza: **I, II, III primaria; IV e V primaria**



Mina all'Expo



Obiettivo:

Far familiarizzare i bambini con le tematiche presentate dall'Expo attraverso i concetti di **filiera alimentare, commercio equo e solidale e biodiversità**.

Come si sviluppa:

In questo modulo le tre diverse tematiche sono suddivise per destinazione secondo fasce d'età:

La lezione sulla **filiera alimentare** (I, II, III primaria) viene introdotta da una divertente **storia** di Mina la cuochina alla scoperta del percorso che fa una fava di cacao prima di arrivare sulle nostre tavole. Si passa poi al **gioco**: i bambini sono invitati a ritagliare delle schede con immagini, da incollare nell'esatta sequenza della filiera. Viene consegnata poi una scheda da completare, dove i bambini devono collegare la materia prima al prodotto finito.

La lezione sul **commercio equo e solidale** (IV, V primaria) si basa sulla scoperta delle differenze fra commercio equo e solidale e commercio ingiusto: i bambini sono invitati a trovare le differenze fra i due contadini ritratti sul poster, a ritagliare le frasi contenute nelle schede, per finire con la "Filastrocca del commercio equo e solidale" e un quiz da fare in classe o a casa.

La lezione sulla **biodiversità** (I, II e III secondaria) coinvolge i ragazzi suddivisi in piccoli gruppi, ciascuno dei quali approfondisce un macrotema sulla biodiversità, da condividere con il resto della classe. Dopo aver ritagliato e incollato le varie immagini relative a questi temi, viene completato il poster. Viene poi consegnata la scheda "**Crucibio**".

Al termine della lezione la dietista consegna a ciascun ragazzo un **gadget** ed il **diploma**.

Utenza: I, II, III primaria; IV e V primaria; I, II, III secondaria



Progetto scuola: Il modulo di educazione alimentare "Mina all'Expo" ha ottenuto il patrocinio di Expo 2015 e la concessione all'utilizzo dell'icona "Progetto scuola". Attraverso questa icona, Expo 2015 individua una serie di programmi ed iniziative rivolte alle Scuole, che contribuiscono all'eredità che Expo 2015 vuole lasciare alle generazioni future.

Facciamo colazione insieme



Obiettivo:

Far comprendere ai bambini la necessità di fare una **buona colazione**, il pasto più importante della giornata.

Come si sviluppa:

La dietista Markas spiega l'**importanza di fare una buona e ricca colazione** per avere la giusta carica durante la giornata. La lezione prosegue con il **gioco**: i bambini vengono invitati a ritagliare le schede da incollare sul poster "Cosa mangiamo?". Per approfondire poi la tematica in maniera divertente, la dietista Markas legge alla classe la "**Filastrocca del buon risveglio**" e li invita a completare il "**Crucicolazione**". Infine, segue anche una parte sensoriale con assaggi di vari alimenti. Al termine della lezione la dietista consegna a ciascun bambino un **gadget** ed il **diploma**.

Utenza: Infanzia; I, II, III primaria; IV e V primaria

